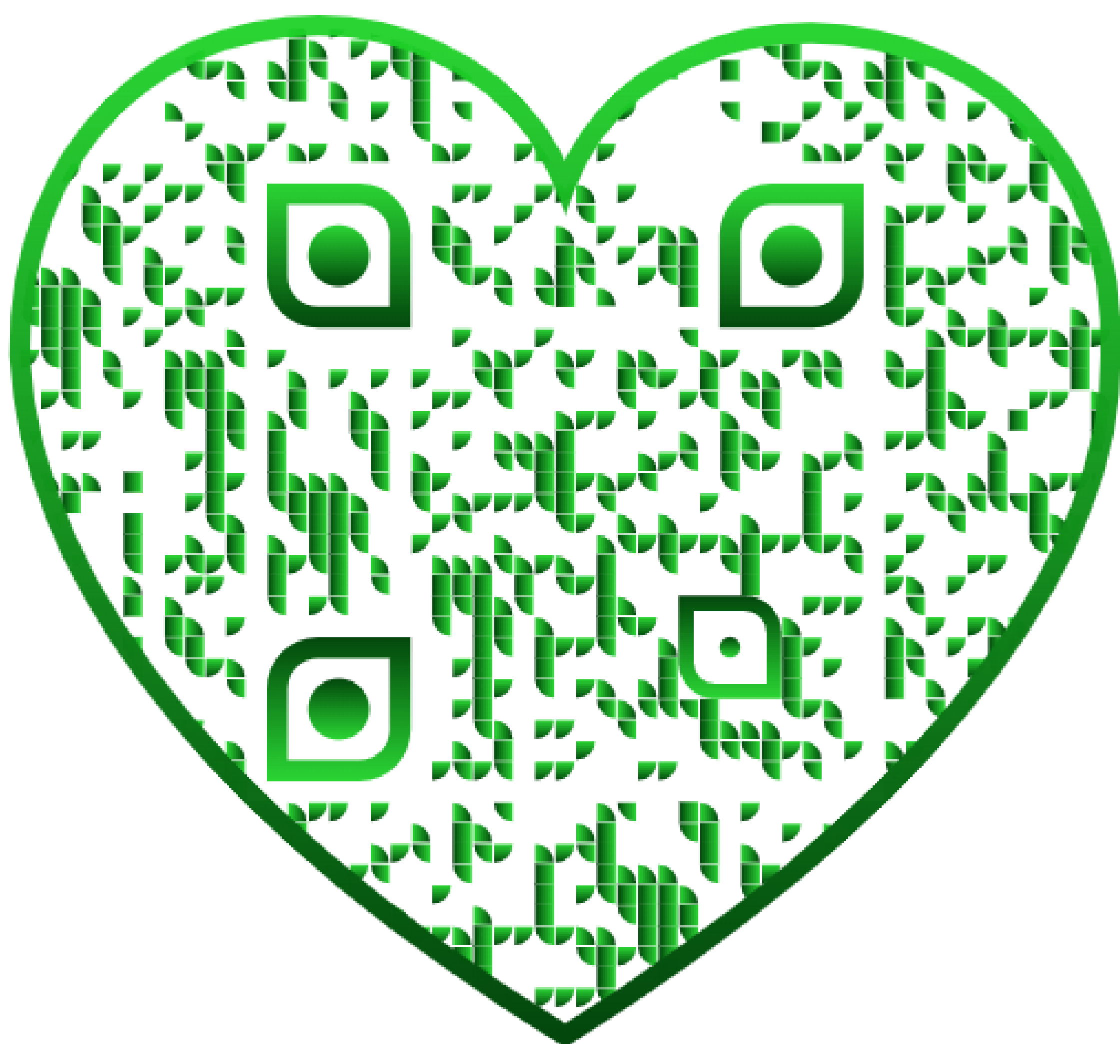
O PODER DAS CORES

CROMOTERAPIA

ANDRÉ FURLAN



CORES QUE CURAM

André Furlan



CROMOTERAPIA

Ao que tudo indica, os estudos da aplicação das cores visando auxiliar a

saúde e alterar o comportamento dos seres humanos são milenares. Forte indício disso é que os princípios da cromoterapia integram duas tradicionais medicinas vindas do Oriente: a chinesa e a ayurvédica, de origem indiana. Outro sinal é que seus fundamentos já eram conhecidos no Antigo Egito e na Grécia.

Para equilibrar o ser humano e promover uma melhora em sua saúde, a cromoterapia vale-se sobretudo das sete cores do espectro solar: vermelho, alaranjando, amarelo, verde, azul, anil (ou índigo) e violeta. Segundo estudiosos, essas cores correspondem aos princípios da constituição do Homem. Quando encontram-se equilibradas, sem a predominância de uma ou a falta de outra, o indivíduo está em harmonia em todos os seus níveis de existência: físico, energético, mental, emocional e espiritual. No entanto, quando há desequilíbrio entre esses princípios, o indivíduo se vê afetado negativamente em um ou mais destes níveis.

De acordo com especialistas, a cromoterapia pode ser utilizada como tratamento complementar à medicina convencional - sem quaisquer interferências nas prescrições médicas - ou na terapia preventiva. Segundo eles, outros dois pontos revelam-se favoráveis ao uso das cores de forma terapêutica: a facilidade de aplicação e a eficiência.

Além disso, os benefícios podem ser notados em pacientes de qualquer idade, mesmo os bastante jovens. "Tenho utilizado na orientação dos pais e no tratamento de crianças com hiperatividade e até com diagnóstico de estresse. Para minimizar isso, o ideal é fazer uso de cores mais leves, de azuis e tons pastel como rosa, creme e verde-claro", afirma Etles Maziero, professora de cromoterapia que atua na área desde 1993.

A terapeuta recorda que, recentemente, orientou os pais de uma criança que não conseguia dormir. Além de estar cercado por tons escuros como o preto

e o marrom, o bebê permanecia em um quarto em que uma lâmpada vermelha era mantida acesa. Além de recomendar a mudança das cores escuras por outras mais claras, Etles aconselhou que o quarto passasse a ser iluminado por uma luz azul ou permanecesse às escuras. E assim foi feito. O resultado foi imediato: a criança passou a dormir sem problemas.

Em um atendimento, o cromoterapeuta analisa o caso de cada cliente e estabelece um tratamento personalizado. Em geral, é feita uma entrevista inicial seguida de uma análise psicológica, em que são levados em consideração os motivos que levaram - sejam eles físicos ou emocionais - o cliente a procurar a cromoterapia.

E por fim, o cromoterapeuta avalia as melhores cores para eliminar - ou ao menos minimizar - os desequilíbrios que o paciente apresenta e qual a melhor maneira de utilizá-las naquele indivíduo.

Mas o uso da cromoterapia vai mais longe. A utilização das cores ultrapassa as aplicações em tratamentos físicos e mudanças de comportamento, vale também para a harmonia da casa, do ambiente de trabalho e da vida das pessoas como um todo. Sem deixar de lado até mesmo a alimentação, como frisa Etles: "Nós nos alimentamos de várias formas, existe um ritual também. Um prato colorido, decorado e alegre faz diferença. Traz influências energéticas, além das nutricionais. Quando é preciso tonificar, por exemplo, recomenda-se alimentos vermelhos, que são relacionados com o ferro, como a beterraba, e aos minerais, como o morango. Em dietas de emagrecimento, o melão verdinho-claro é indicado porque é diurético e sedativo. Ele tem componentes adstringentes e acalma."

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS DAS CORES

***Vermelho**: Dá energia e vitalidade. Estimula o sangue e libera adrenalina. Ameniza dores reumáticas e combate resfriados sem febre. Indicado nos casos de pressão baixa, insuficiência cardíaca, anemias, impotência sexual, frigidez, depressão, melancolia e doenças musculares atróficas.*

***Laranja:** Combate a fadiga e estimula o sistema respiratório. O tom é ainda um agente tonificador. Os alaranjados também aumentam o otimismo e a criatividade. Atuam de maneira eficiente nos casos de bronquite e cisto no ovário.*

***Amarelo**: Estimula o sistema nervoso central. Contribui para a regeneração óssea. É indicado nos tratamentos de manias, idéias fixas, preocupação excessiva, fixação em aspectos materiais da vida com lucros, fraqueza, pressão baixa, úlceras gástrica e duodenal, choro excessivo e constante, falta de confiança no futuro, diarréias, colites e doenças psicossomáticas em geral.*

***Verde:** Favorece o equilíbrio hormonal e alivia a insônia. Estimula órgãos digestivos e tem ação antiinfecciosa. A cor pode ser usada em casos de depressão crônica, complexo de inferioridade, psicose maníaco-depressiva, auto-estima diminuída e falta de memória, entre outros.*

***Azul:** Atua nos sistema nervoso, vascular e muscular. É calmante e analgésico. Indicado nos casos de estresse, convalescença, pressão alta, obesidade, taquicardia, insônia, irritabilidade, insegurança, ansiedade, alcoolismo, agitação psicomotora e neuroses.*

***Índigo:** Atua diretamente na corrente sangüínea. Tem ação coagulante e anestésica. É usado em casos de ferimentos e sangramentos em geral, além*

de doenças nos olhos como glaucoma e catarata. Eficiente no combate à insônia.

Violeta: *Ação calmante e purificadora do sangue. Elimina toxinas e estimula a produção de leucócitos. Bom nos casos de pneumonia, tosse seca, asma, irritação da pele e dor ciática. Além disso é eficiente na carência afetiva, crises de personalidade, materialismo excessivo, remorso e sentimento de culpa.*

MÉTODOS DE APLICAÇÃO

Existem diversas formas de aplicação das cores visando a harmonização de aspectos físicos e mentais: da simples escolha de tonalidades usadas nas roupas e objetos de decoração da casa até a mentalização de cores. As maneiras mais comuns de aplicá-las são as seguintes:

- ***Foco de luz****. A utilização de um foco luminoso diretamente sobre o corpo, em um cômodo às escuras, durante meia hora, todos os dias é apontada como a mais conveniente. A luz deve ser emitida por uma lâmpada colorida, colocada em um spot e ser irradiada por todo o corpo. A pessoa deve estar deitada de modo confortável, de preferência sem roupas, para evitar qualquer tipo de interferência cromática no tratamento.*

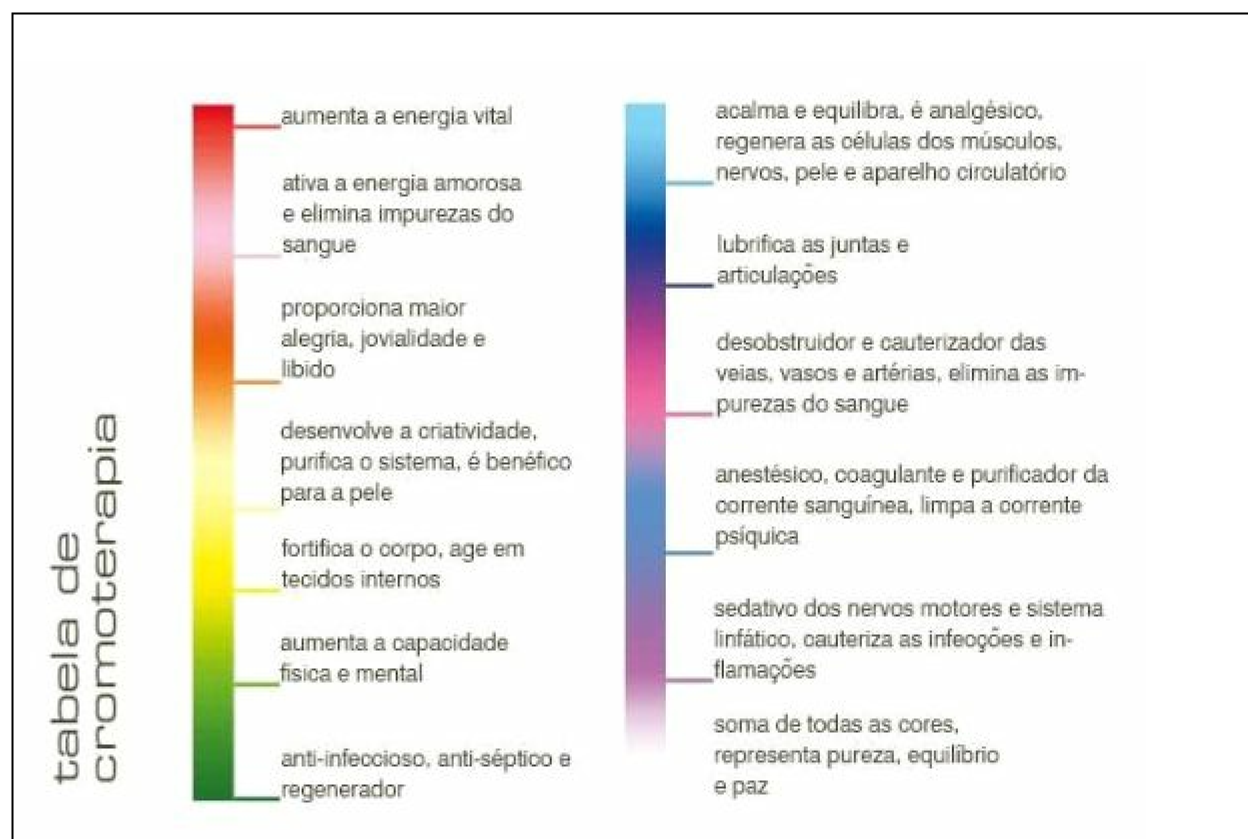
- ***Água solarizada.*** *Uma garrafa de vidro colorido - ou envolta em papel colorido - deve ser enchida com água potável e posteriormente colocada sob a luz do sol da manhã (das 6h às 10h). Essa água é tomada ao longo do dia, em pequenos goles.*

- ***Mentalização de cores.*** *É um dos métodos mais simples e eficazes. A pessoa deve tentar visualizá-las sobre determinadas partes ou sobre todo seu corpo.*

TÉCNICA DA VISUALIZAÇÃO

A imagem que mais chamar a sua atenção é aquela que define a cor que você necessita no momento.

Neste tratamento recomendo que você, num local tranquilo, olhe para a imagem que escolheu por três minutos ou mais e sinta um bem estar muito grande com esta terapia energética.



PERIGOSAS

TRATAMENTO COM AS CORES CENTROS DE FORÇA

CHAKRAS



VERMELHO

Energia que aquece,

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

Vou em frente, consigo!



LARANJA

Alegra-me!

Sinto-me vivo!

PERIGOSAS



AMARELO

Sinto-me mais forte!

Alegre, feliz!

PERIGOSAS



VERDE

Sinto-me bem!

Mais saudável!

PERIGOSAS

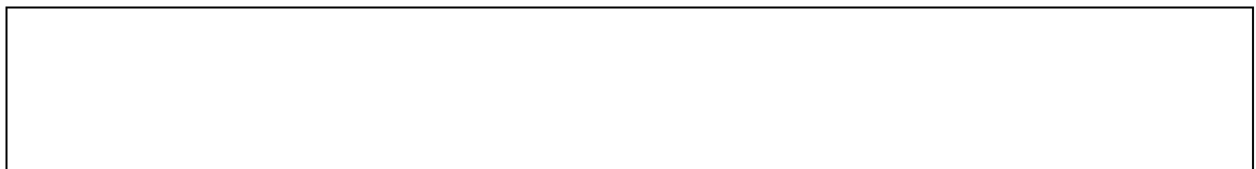




AZUL

Tranquilidade, calma...

Paz...



PERIGOSAS



LILÁS

Sinto a presença de DEUS...

Não estou só...

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

PERIGOSAS



ROXO

Clareza mental...

Raciocínio e equilíbrio...



O que vem à cabeça quando você pensa na cor vermelha? Concentre-se nessa cor, dê as à sua imaginação! Pense numa flor bem vermelha, ou numa luz vermelha que entra na sua cabeça e se espalha por todo o corpo. Agora pense na cor azul. Imagine uma imensidão de azul bem clarinho, como o céu. Sinta esse azul fazer parte do seu corpo. Aposto que a primeira cor trouxe sensações e lembranças muito diferentes da segunda. O vermelho é uma cor mais intensa, nos lembra de que o sangue está correndo nas veias. Enquanto o azul claro traz uma sensação mais leve, de calma e até mesmo de frio. Isso acontece porque cada cor, com suas

diferentes características, traz uma resposta emocional diferente. Assim como já dizia o psicanalista Carl Jung (1875-1961), "as cores são a língua nativa do subconsciente".

Mas o que muita gente não sabe é que o poder das cores vai muito além das sensações que elas trazem, podendo influenciar diretamente no funcionamento do nosso organismo. Tem cor que dá apetite e cor que tira o apetite. Cor que estimula o batimento cardíaco enquanto outras diminuem o batimento cardíaco. Algumas cores são benéficas à digestão, outras podem auxiliar no processo regenerativo do corpo.

Baseada no efeito das cores no corpo, o Cromoterapia auxilia muita gente que busca melhorar aspectos emocionais e físicos. Esta terapia com cores muitas vezes acontece através do uso de luz (Cromoterapia Elétrica) e deve ser aplicada por um profissional orientado, respeitando a cor ideal, de acordo com a queixa da pessoa, além do local e tempo de aplicação. Mas qualquer pessoa pode desfrutar dos efeitos benéficos das cores no dia-a-dia pensando na cor ideal para o vestuário e para a decoração da casa, através da alimentação, meditação ou simples mentalizações (como fizemos

inicialmente). E para colocar tudo isso em prática, agora só falta aprender um pouco sobre cada uma das cores:

Vermelho

Cor vitalizadora, que representa ação, desperta a vontade. Recomendada para momentos em que nos sentimos abatidos, desanimados, melancólicos ou cansados fisicamente. Já em dias que nos sentimos estressados ou irritados, essa cor deve ser evitada. Na decoração, esta cor tem capacidade de reduzir o espaço e seu uso é mais indicado em ambientes de fluxo rápido.

Laranja

Tem a capacidade de estimular e desenvolver a autoestima, neutralizando o excesso de preocupação com os outros. O laranja simboliza a coragem. O uso da roupa laranja proporciona descontração, traz alegria. Em casa, seus tons pastéis são recomendados na sala de jantar, cozinha ou área de lazer, mas já não é uma boa cor para o quarto, sala de estar, estúdio ou qualquer ambiente de tensão.

Amarelo

É uma cor totalmente relacionada à mente. Portanto ajuda a trazer o esclarecimento e discernimento, afastando o medo. É uma ótima cor para ajudar na depressão ou melancolia. Roupas amarelas são ótimas para momentos em que desejamos ser notados. Mas cuidado, esta cor não transmite estabilidade ou segurança.

Ambientes amarelos parecem mais abertos, sem limites e nos permite uma longa permanência. É uma ótima cor para decoração, mas deve ser usada se exagero. Além disso, esta cor deve ser evitada nos quartos, pois a cor provocaria muito estímulo mental.

Verde

Se você busca equilíbrio, aposte no verde. Esta cor harmoniza o corpo, a mente e as emoções. Simboliza vida nova e é uma ótima cor para se vestir em entrevistas de trabalho, por ser uma cor que atrai bens materiais. Além disso, o verde é muito bom para a digestão. Por isso, recomenda-se que a refeição se inicie com alimentos com esta tonalidade.

Azul

O azul é a cor da calma, da quietude e da mente em paz. É uma boa cor para se usar em eventos sociais, mas deve ser combinada com outras cores, para que não haja o risco de nos sentirmos cansados ou deprimidos. A mesma dica vale para o azul na decoração. Já em ambientes propícios ao relaxamento, esta cor é muito bem-vinda.

Índigo

É a mistura do azul com um pouco de vermelho, se tornando o azul da meia noite. Por conter estas duas cores, que são contrastantes, o índigo relaxa as tensões ao mesmo tempo que energiza o corpo. Ótima combinação, não? É a cor ideal para quando precisamos manter o controle da situação. Também permite a aproximação dos outros. A predominância dessa cor num ambiente traz a sensação agradável de libertação. Porém, não é uma cor indicada para a sala de jantar ou lazer.

Violeta

PERIGOSAS

Também é uma combinação do azul com o vermelho. Esta cor tranquiliza e fortalece o corpo. É o 'raio do poder', uma cor inspiradora e espiritual, portanto muito indicada para a meditação. Roupas violetas trazem paz e amor, mas não devem ser usadas quando estamos deprimidos.Decoração nesta tonalidade tem o poder de equilibrar. Além disso, essa cor aumenta o espaço e é uma boa opção para ambientes de culto ou de festividades.

CORES QUE CURAM